Rok II. Warszawa, czerwiec 1922 r. Nr 6.

PRZEGLĄD SOKOLI

ORGAN ZWIĄZKU TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH „SOKÓŁ"
wychodzi raz na miesiąc.
Redakcja i Administracja w Warszawie, ul. Szpitalna Nr 8 m. 3.

Przedpłata roczna dla Towarzystw Związkowych . . . . . . 400 Mk
Dla biorących przynajmniej 3 egzemplarze za egzemp. . . . . 360 Mk
Pojedyńczy zeszyt — 40 Mk. Podwójny zeszyt — 80 Mk.

Przy przesyłce za granice Polski dolicza się należytość pocztową. Przedpłata zmienia się wraz ze zwyżkami drukarskiemi.

Jubileusz Macierzy Lwowskiej.

Przed pięćdziesięciu pięciu laty przynieśli dwaj studenci polscy z uniwerstytetów obcych do domu po studjach wracający myśl, by skołatanemu nieszczęściami po nieudałych walkach o niepodległość narodowi pomódz do dźwignięcia się z upadku ducha pracą nad rozwojem sił cielesnych. Myśl rzucona we Lwowie oblekła się w żywe ciało pierwszego towarzystwa gimnastycznego, a krzepnąc i nabierając sił żywotnych pobudziła w parę lat ludzi czynu w Inowrocławiu i Poznaniu do założenia tow. gimn. już „sokolemi" nazywanych, do zarzucenia ich sieci w Małopolsce i aż za oceanem wśród emigracji i wytworzyła związek tych zrzeszeń we Lwowie a wkrótce potem w Poznaniu; wywołała ferment w pojęciach o wychowaniu ciała, aż dojrzały w czyste i trwałe zasady, i była źródłem wszystkich poczynań w tej dziedzinie na ziemiach polskich.

Słusznie też myślano jeszcze przed wojną o upamiętnieniu tych okresów rozwoju sokolstwa polskiego urządzeniem jubileuszowego zlotu w r. 1917. Zlot ten byłby napewno przerósł wszystkie dotychczasowe wspaniałością zewnętrzną i liczbą uczestników. Nie dorównałby jednak obecnej, tak skromnej zewnętrznie uroczystości, głębią uczuć i przeświadczeń. Wówczas, gdyby warunki niezmienione pozwoliły nam były na na ten obchód, bylibyśmy jedynie wyrazem protestu i nadziei bez określenia jej granic. Dziś, pewni teraźniejszości, rozwijamy swobodnie nasze myśli o zabezpieczeniu mocnej i wspaniałej przyszłości. Dlatego do-

brze się stało, że ten jubileusz po zwalczeniu wielu trudności doszedł do skutku.

Pięćdziesiąt pięć lat minęło od pierwszych walk, walk o t. zw. dziś „orjentację polityczną", pół wieku przeszło wysiłku niezmiernego, aby stworzyć organizację prawdziwej użyteczności publicznej! Z walki wyszła zwycięsko myśl, że do niepodległości dojdzie się prędzej wysilną, celową, dobrze postawioną pracą w szerokich masach, niż młodzieńczą nieustanną konspiracją, choćby najbardziej ofiarną, choćby przepojoną niezmożonym zapałem. Wysiłek zaś najlepszych umysłów i gorących serc dał nam pewność, że dziś, jeżeli nie jesteśmy rozumiani przez ogół we wszystkich szczegółach naszych myślowych założeń, to czas niepewności pod tym względem już minął i posiadamy wiarę ogółu w szczerość i jasność naszych dążeń.

Godzi się zatem w chwili tych wspomnień i serdecznych wzruszeń przypomnieć ogółowi sokolstwa postacie duchowe i nazwiska tych mężów, którzy pracą wśród nas, zasłużyli sobie na wdzięczną a niezatartą pamięć, tych Zmarłych Członków Macierzy Lwowskiej, którzy są jej chlubą i fundamentem jej sławy.

Są to dwaj wspomniani studenci polscy, którzy pierwsi myśl organizacji gimnastycznej na ziemiach polskich podnieśli — **Goltental i Żukotyński.**

Idzie potem mąż, który przez dwadzieścia kilka lat stał na czele opinji patrjotycznej Lwowa i dał początek wielu zrzeszeniom polskim, a gdy go zjednano dla sokoła i zrozumiał jego znaczenie, przylgnął doń w całości i był do ostatniego tchnienia szermierzem jego idei, twórcą ram organizacyjnych, budowniczym fundamentów całej organizacji. To długoletni preces Macierzy Lwowskiej, **Jan Dobrzański.**

W jednej linji co do zasług stoją twórcy właściwej działalności wychowawczej w sokolstwie, twórcy słownictwa i teorji gimnastycznej, niezmordowani szerzyciele myśli sokolej, czujni stróże postępu w dziedzinie wychowania cielesnego, twórcy piśmiennictwa polskiego, nauczyciele licznych zastępów kierowników gimnastycznych sokolich: **Antoni Durski i Edmund Cenar.**

Obok nich stoją mężowie nauki, którzy piórem i słowem przez szereg lat uzasadniali potrzebę tej działalności. jaką rozwinęło sokolstwo, pouczali czem jest zdrowie, jak je utrzymać i rozwijać, jaką dzielną pomoc w tych staraniach o dobro ludzkie daje gimnastyka uprawiana w sokolstwie, a służąc czynnie radą i pracą jako członkowie zarządu Macierzy i jej kierownicy dawali przykład obywatelskiej służby dla ogółu. Są to wiceprezesi Macierzy doktorowie **Krówczyński i Żuliński.**

Wreszcie dwaj mężowie, którzy jako sokoli wyszli również z Macierzy, a którzy stali na czele sokolstwa w chwilach najżywszego jego rozwoju i byli znakomitym wyrazem jego dążeń, prezes zwiazku w okresie stólecia Kościuszkowskiego: **Tadeusz Romanowicz** i długoletni prezes związku, którego mrówczej, nigdy nie

słabnącej pracy zawdzięcza sokolstwo utrwalenie organizacyjne: **Ksawery Fiszer.**

Nazwiska tych druhów otwierają „Złotą księgę sokolstwa polskiego“.

Obok Tych, których duchy radują się równo z nami szczęściem, że jubileusz ten obchodzimy w ojczyźnie wolnej, jest szereg druhów członków Macierzy, których wiek już pochylił nieco i ubielił im głowy, ale niezdołał wyprzeć ich z naszych szeregów. Tkwią w nich niewzruszenie dziesiątki lat długie i radą i pomocą służą idei nieprzerwanie. Tym wszystkim bezimiennym, jak każe zwyczaj naszego zakonu, obok wyrażenia czci, składamy prośbę: wytrwajcie w szeregu, aż przyjdą następcy, przez Was wychowani, którym przekażecie Wasze dziedzictwo.

Tobie zaś Macierzy Lwowska, Kolebko nasza i Przodownica przez tyle dziesiątków lat — za to,

— żeś wśród burz i gromów, ruin i rozbicia strworzyła myśl płodną, z której wywiodły się rzesze sokole ne całą Polskę,

— za to, żeś mimo pęt niewoli umiała trwać chlubnie przez pół wieku, aż zorza wolności zajaśniała nad Rzecząpospolitą,

całe sokolstwo polskie składa hołd i wyraża wdzięczność oraz życzenia, byś z niesłabnącą siłą spełniała dalej swe zadania, dziś nieco przekształcone i zwiększone. Zakładaj i umacniaj stanice już nie koło Czehrynia i Zołotonoszy, Jahorlika czy Jampola lub nad Sinemi Wodami, ale niemniej twardo i nieustępliwie stój nad Zbruczem i Horyniem. Bądź czujną jak żuraw stróżą wschodnich kresów Rzeczypospolitej. Gromadź młodzież polską pod swemi wpływami i zaprawiaj do obrony duszy polskiej przed skażeniem, granic Polski przed napaścią.

St. B.

---

*
* *

Było to w cztery lata po powstaniu,
Smutek, żałoba i upadek serca.
Jedni konali w śniegach na wygnaniu,
Drugich do lochów wtrącił wróg — morderca,
Wymyślający tortury najkrwawsze,
By słowo „Polska“ wymazać na zawsze.

I w owym czasie, kiedy tylko w pacierz,
Wplatano Polskę wargami drżącemi,
Powstał we Lwowie pierwszy Sokół-Macierz
Wszystkich późniejszych gniazd na polskiej ziemi,
Gdzie pod pokrywką gimnastykowania
Uczono hartu, nadziei, wytrwania.

Piękna idea jak polarna gwiazda
Świeciła w mrokach rozbitkom żałobnym.
Co roku nowe wyrastały gniazda
W każdej mieścinie i zakątku drobnym,
I tak to, chociaż nas strzegli żandarmi
Powstały pierwsze kadry polskiej armji.

Więc dziś w tych chwilach niezwykłego święta,
Które obchodzi nasz „Sokół“ we Lwowie,
Gdy z wszystkich dzielnic zlecą sokolęta
Pierwsze druhinie i pierwsi druhowie,
Jednakim rytmem biją serca społem
I cała Polska woła: Czołem! Czołem!!

Henryk Zbierzchowski.

Sprawy Związku.

Posiedzenia Przewodnictwa Związku.

Dnia 13 czerwca. Po przedstawieniu sposobu przejęcia Górnego Śląska postanowiono wziąść udział z reprezentacjami wszystkich dzielnic oraz ze sztandarem związkowym.

Postanowiono wyasygnować na rachunek kursu związkowego w Żywcu kwotę 250,000 Mkp. do rąk prezesa gniazda żywieckiego.

Sprawozdanie ze zlotu okręgowego w Sosnowcu przyjęto do wiadomości.

Dnia 17 czerwca. Pisma nadeszłe odczytano i przyjęto do wiadomości Pismo okręgu II w Zagłębiu Dąbrowskim, w sprawie powiatowych rad wychowania fizycznego, wzięto pod uwagę i uchwalono odnieść się w tej sprawie do dzielnicy Krakowskiej i oddziału III Min Spraw. Wojsk.

Sprawozdanie d-ha Biegi z przygotowań do kursu w Żywcu przyjęto do wiadomości.

Sprawozdanie z posiedzenia związkowego wydziału wychowania cielesnego przyjęto i postanowiono powołać na wniosek wydziału w skład jego d-hów: Wyrobka Zygmunta, Dręgiewicza Tadeusza i Kapałkę Franciszka, nadto wprowadzić już od roku bieżącego zawody Kościuszkowskie.

Dnia 20 czerwca. Wysłuchano sprawozdania d-ha skarbnika i przedyskutowano sposoby pokrycia wydatków

Omówiono kandydatury delegatów na zlot Jugosłowiański w Lublanie.

Na zlot jubileuszowy we Lwowie delegowano druhów: wiceprezesa Biegę, Maksysia i Terecha.

Dnia 27 czerwca. Po wysłuchaniu sprawozdania delegata Sokoła w Paryżu d-ha Koziełła, uchwalono upoważnić zarząd Sokoła w Paryżu do zorganizowania w ciągu 3 miesięcy okręgu sokolego paryskiego i wybranie władz okręgowych, do tego zaś czasu zarząd Sokoła w Paryżu ma spełniać funkcje zarządu okręgu. Odpowiednie pismo wydano d-howi Kozielle.

Uchwalono dać okręgowi paryskiemu 20 egzemplarzy musztry sokolej.

Na podstawie sprawozdania prezesa dzielnicy Mazowieckiej d-ha Rucińskiego, przyjęto do wiadomości przydzielenie gniazda w Równem do okręgu XI w Łucku.

Wynik Zawodów Związkowych

w dniu 23-go czerwca 1922 r. we Lwowie.

A. *Zawody jednostkowe (druhów).*

a) B i e g i: Bieg na 100 m. (płaski) Zgłoszonych 63. Stanęło 28. Po 5 przedbiegach i 2 śródbiegach:

1. Mizerski Stanisław 11·8 — Warszawa, dz. Mazow.
2. Felek Felicjan 11·9 — Lwów-Macierz, dz. Małop.
3. Rokicki Feliks 12·1 — Warszawa dz. Mazow.

Bieg 110 m. (z płotkami). Zgłoszonych 11, stanęło 6.

1. Marynowski Jan 19·8 — Warszawa, dz. Mazow.
2 Gremlic 20·2 — Warsz. dz. Mazow.
3. Kessler Juljan 23·4 — Lwów-Macierz, dz. Małopol.

b) S k o k i: Skok w dal z rozbiegiem. Zgłoszonych zawod. 60, stanęło 22.

1. Rokicki F. 572·5 cm. — Warszawa, dz. Mazow.
2. Felek 564 cm. — Lwów-Mac., dz. Małopol.
3. Adamczak 559 cm. — Poznań, dz. Wielkopol.
4. Biernacki 553·5 cm. — Poznań, dz. Wielkop.
5 Hamburger 549 cm. — Kraków, dz. Krakow.

Skok w wyż z rozbiegiem. Zgłoszonych 36, stanęło 15.

1. Rokicki Feliks 165 cm. Warszawa, dz. Mazowiecka
2. Majtkowski Stef. 159 cm. — Poznań, dz. Wielkop.
3. Adamczak 155 cm. — Poznań, dz. Wielkop.
4 Biernacki 155 „ „ „ „
5. Smektała 155 „ „ „ „

c) R z u t y: 1) Rzut dyskiem. Zgłoszonych 30, stanęło 19.

1. Kozioł Włabysław 36 m. 20 cm. — Lublin, dz. Mazow.
2. Adamczyk J. 31 m. 20 cm. — Poznań. dz. Wielkopol.
3. Korus Z. 31 m. 57 cm. — Inowrocław „ „

2) Rzut kulą (7·258 kg.). Zgłoszonych 27, stanęło 19.
1. Kozioł Wład. 10 m. 46·5 cm. — Lublin, dz. Mazow.
2. Biernacki 9 m. 70 cm. Poznań, dz. Wielkop.
3. Chylewski 9 m. 55 cm. „ „ „

3) Rzut oszczepem (800 gr.). Zgłoszonych 28, stanęło 12.
1. Biernacki J. 36 m. 92·5 cm. — Poznań, dz. Wielkop.
2. Hamburger Br. 35 m. 57 cm. — Kraków, dz. Krakow.
3. Kozioł Wład. 34 m. 50 cm. — Lublin, dz. Mazow.

4) Rzut granatem (800 gr.). Zgłoizonych 27, stanęło 10.
1. Knapkiewicz 57 m. 84 cm. — Poznań, dz. Wielkop.
2. Karus L. 56 m. 60 cm. — Inowrocław, „ „
3. Kozioł Wład. 52 m. 92 cm. — Lublin, dz. Mazow.

d) Ćwiczenia na przyrządach: Zawodników zgłosonych 26, nie stawiło się 5. Osiągalnych punktów 10.

Drążek: 1 Hora Antoni — Lwów II dz. Małop. 9 punkt.
2 Majtkowski Stef. — Poznań, dz. Wielkop. $8^1/_2$ p.
3 Rzepka Jan — Lwów-Mac., dz. Małop. 8 p.

Poręcze: 1 Majtkowski St. — Poznań, dz. Wielkop. $9^1/_2$ punkt.
2 Rzepka Jan — Lwów-Mac., dz. Małop. 9 p.
3 Kozioł Wład. — Lublin, dz. Mazow. 8 punkt.

Koń wszerz z sękami: 1 Kuśmidowicz M. Warsz., dz. Maz. $9^1/_2$ p.
2 Smektała Stan. — Poznań, dz. Wielkop. 9 punkt.
3 Majtkowski Stef. — Poznań, dz. Wielkop. $8^1/_2$ p.

Kółka: 1 Kozioł Wład. — Lublin, dz. Mazow. $9^1/_2$ punkt.
2 Majtkowski Stef. — Poznań, dz. Wielkop. 9 p.
3 Kuśmidrowicz Mich. — Warszawa, dz. Mazow. 9 p.

B. *Zawody jednostek w zestawach (bojach).*

a) Pięciobój sokoli: Zgłoszonych 12, stanęło 7. (Zawody w spinaniu na linie odpadły z powodu technicznej natury).

	Skok w dal	Kula	200 m.	Dysk	Punkt.
1. Korus L. Inowroc-	531	9.74	27.2	27.37	5
ław dz. Wielkop.	1	1	2	1	
2. Suligowski Poznań	515	8.37	27	22.92	11
dz. Wielkop.	2	4	1	4	
3. Biernacki Poznań	506	9.67	27.6	26.89	11
dz. Wielkopol.	3	2	3	3	
4. Sikora	492	9.07	28.3	27.20	14
	4	3	5	2	
5. Kessler Lwów-Mac.	468	7.37	28	19.46	21
dz. Małopol.	6	6	4	5	
6. Klus M. Lwów-Mac.	473	6.97	28.6	18.64	24
dz. Małopol.	5	7	6	6	
7. Skaba	418	8.16	29	16.90	26
	7	5	7	7	

b) Ogólne zwycięstwo. (Zwycięzca 10 punktów). Zgłoszonych 8.

	100 m.	dysk	skok w wyż	koń	poręcz	kółka	drążek	wolne
Majtkowski, Poznań	1	1	1	1	1	1	1	3
dz. Wielkop.	12.6	29.08	159	8½	9½	9	8½	7
Rzepka Jan, Lwów I	2	3	3	2	2	2	1	1
dz. Małop.	14.5	22.34	130	7½	9	7	8½	9½
Wojcik Fr. Lwów I	3	2	2	3	3	2	2	2
dz. Małop.	14.1	22.70	130	6	5½	7	7	9

C. *Zawody drużyn (druhowie).*

a) Bieg rozstawny: Stanęła tylko drużyna warszawska.

b) Bieg na przełaj: (około 3000 mtr.) Zgłoszonych 17, stanęło 10.

1. Jóźwiak 10'1.75" — Warszawa, dz. Mazow.
2. Naumienko Teodor „ „ „
3. Porech Czesław — Poznań, dz. Wielkop.
4. Orzechowski L. — Łódz, dz. Mazow.

Halicki 9'52" — (poza konkursem) (Pogoń).
I drużyna mazow.

c) Przejście przez parkan: Stanęły dwie drużyny: Lublin i Tarnów: Pierwsze miejsce zdobyła drużyna tarnowska.

Druhny:

d) Koszykowa: Stanęły 4 drużyny: 1 Kraków, 1 Tarnów, 2 Lwów-Macierz (białe i czerwone).

1. Kraków — zdobytych bramek 39 (3 gry)
2. Tarnów — „ „ 5 (2 gry)
3. Lwów (czerwone) zdobytych bramek 3 (3 gry).

Młodzież męska:

e) Palant: Stanęły dwie drużyny Lwów-Macierz.

1 Zdobyła 15 punktów
2 „ 8 „

f) Piłka nożna: Stanęły dwie drużyny: Brody i Złoczów z wynikiem 2:3 dla Brodów.

(Felek jest pseudonim znanego lekkoatlety z „Pogoni“ kpt. Sterby. Red.).

O pływaniu.

Pływanie jest jednem z najlepszych ćwiczeń stosowanych. Ma duże wartości dla pracy mięśniowej i dla pogłębienia oddechu, jest w dużym stopniu ćwiczeniem zręcznościowem, a przedewszystkiem wykonuje się je, zwłaszcza w rzekach, w idealnych warunkach hygjenicznych. Dlatego wszędzie, gdzie jest woda i Sokół, pływanie, jego nauka i uprawianie, powinno być dobrze zrozumianym obowiązkiem A nawet tam, gdzie wody niema, możne sobie sporządzić potrzebne urządzenie do t zw. suchego pływania. Jest to ćwiczenie przygotowawcze do pływania piersiami naprzód, uczy połączenia ruchów rąk i nóg i daje podstawę do wyczucia, które mięśnie tułowia (pleców) i lędźwi, należy powołać do pracy, aby najsprawniej utrzymać się w równowadze i na powierzchni wody. Tym sposobem zyskamy doskonały środek zaradczy w razie jakiegoś katastrofalnego zdarzenia na wodzie. W wypadkach takich ofiarą życia płacą ludzie nieumiejętność znalezienia się na wodzie. Człowiek przytomny — a każdy sokół przytomność umysłu rozwinąć w sobie powinien — mający znajomość ruchów potrzebną do utrzymania się na powierzchni wody, uniknie napewno niebezpieczeństwa i utraty życia.

Pływanie jako sztuka i wyćwiczenie cielesne jest tak dawne jak człowiek i cywilazacja. Grecy tak wysoko cenili tę sztukę, iż powiedzenie „on nawet pływać nie umie“ było równoznaczne z dzisiejszem „on nie umie czytać ani pisać“. W okresie czasu, w którym ćwiczenia cielesne posuwano na wyżyny doskonałości, pływanie uzyskało bardzo poczesne miejsce w ćwiczeniach sportowych. Kilka tych uwag o tem ćwiczeniu, mającem nadto tak szerokie zastosowanie praktyczne, jak żadne inne, mają zachęcić druhów do zakładania własnych pływalni — choćby najskromniejszych — i do uprawiania pływania w sposób prawidłowy i masowy. Niech się stanie hasłem: każdy sokół jest dobrym pływakiem.

Sposoby pływania są różne Od sposobu zależy zdolność szybkiego posuwania się naprzód. I ten właśnie wzgląd sportowy przyczynił się do szukania sposobów, które pomijając piękność wykonania a nawet właściwości zdrowotne starają się swym stylem zapewnić największą szybkość. Temi też tylko sposobami obecnie zajmujemy się.

Trzydzieści, czterdzieści lat temu pływano wyłącznie w położeniu na piersiach czyli piersiami naprzód. W tym sposobie pływania przeprowadzano przynajmniej zawody. Gdy jednak przeważył wzgląd na szybkość, szukano sposobów innych, ktoreby dały, przy równych warunkach dojścia do celu w dobrym stanie sił, wyższą szybkość. Zastąpiono zatem pływanie na piersiach pływaniem bokiem. W tym sposobie pływania osiągnął berlińczyk Rausz mistrzostwo światowe W latach dziewięćdziesiątych zeszłego stulecia zdobyli mistrzostwo światowe węgrzy pływaniem „ręka przez rękę“ czyli naprzemian rącz. Jest to dość znany sposób pływania na piersiach z wyrzucaniem ręki w przód z równoczesnem prze-

chyleniem tułowia na równoimienną stronę i silnem kopnięciem nogami naprzemian Jednak w ostatnim czasie najświetniejsze wyniki otrzymali pływacy amerykańscy sposobem zwanym „kraul“ co znaczy dosłownie ‘,czołganie się“, a w istocie swej jest pływaniem, jakiem się posługuje pies

Przejdźmy do bardziej szczegółowego określenia tych sposobów Pływanie na piersiach jest pod względem ruchu powtórzeniem pływania na sucho, które się przeprowadza w sposób następujący: Kładziemy się poziomo na stałej podstawie, krześle np. (najlepiej na pasie szerokim podsuniętym pod piersi i część brzucha a zawieszonym na dwu sznurkach). składamy zgięte w łokciu ramiona na piersiach — dłonie złożone jak do modlitwy, a nogi w kolanach zgięte uginamy pod brzuch Z tego położenia, które jest ruchem trzecim, wyrzucamy ramiona w „pion“, prostując je a nogi wyprostowujemy silnym rzutem „do rozkroku“. Następnie ramiona rozchylamy, dłonie wyprostowane, w bok w położenie „w pion w skos“, łącząc równocześnie nogi. Na trzy przyjmujemy położenie pierwotne. Wdechamy przy ruchu pierwszym, wydechamy przy ruchu trzecim.

W wodzie powtarzamy to samo. Zanużyć ciało należy po szyję. Przy ruchu pierwszym korzystnie dla szybkości unosić klatkę piersiową ponad poziom wody i przeć nią naprzód. Tym ruchem robi się „szczupaki“ do metra długości. Ważną rzeczą jest łagodne wykonanie ruchu drugiego (powolnie) tak, aby nie zrywać pędu po rzucie ruchem pierwszym dokonanym i szybkie a nie zrywające wykonanie ruchu trzeciego. Prawidłowe oddechanie, jak wskazano, ma pierwszorzędne znaczenie. Pływanie piersią naprzód jest najpiękniejsze; ustępuje jednak innym sposobom pod względem szybkości.

Dla odpoczynku pływać można na grzbiecie. Wtedy nogi wykonują ruch wyżej opisany a ręce pracują jak wiosła w łodzi.

Pływanie bokiem wymaga leżenia w wodzie bokiem, prawie prostopadle do poziomu wody trzymając piersi i grzbiet. Ramie prawe (przy leżeniu na prawym boku) wysuwa się naprzód i zagarnia się wodę jak łopatą pod pierś i stara się jak najszybciej wyciągnąc w przód do nowego ruchu W tym czasie czyni to samo lewe ramię (zatem naprzemian ręcz) ruchem jednak więcej odpychającym, zatem nie pod siebie. Nogi wykonują w czasie między ruchem jednej a drugiej ręki naprzemian kopnięcia przedudem (z zgięcia w kolanie, wyprostowanie przedudzia). Sekret szybkości tego sposobu pływania polega w silnem wyciąganiu ramienia (prawego) w przód i niezmieniania położenia bokiem. Wdech przy wyciąganiu ramiona wprzód, wydech w czasie ruchu drugiego ramienia.

Pływanie naprzemian rącz (kozackie, indyjskie) opisane krótko już wyżej. Ważnem jest tutaj zręczne a lekkie przechylanie tułowia przy wyciąganiu silnem ramion w przód. Chociaż są pływacy, którzy leżą na piersiach i przy wyciąganiu ramion w przód nie przechylają się, za to wznoszą klatkę piersiową ponad poziom wody, jak przy pływaniu piersiami naprzód.

„Kraul“ tak dziś modny, każe leżeć w wodzie na piersiach z lekkiem zanurzeniem twarzy w wodzie. Ręce lekko ugięte, przenosi się naprzemian szybkiemi ruchami przed głowę i zagarnia wodę pod siebie, podczas gdy nogi albo w takt ramion albo poza taktem, uderzają w wodę pod powierzchnię. Jest to ten sam ruch, co przy pływaniu bokiem. Leżąc na piersiach uginamy przedudzie i gwałtownie je wyprostowujemy kopiąc w wodę. Jakkolwiek oddech utrudniony przy takiem pływaniu (twarz zanurzona i od czasu do czasu tylko się podnosi dla koniecznego oddechu) i nie widzi się kierunku płynięcia, jednak możnośćześrodkowania woli na szybkości ruchu daje wspaniałe rezultaty zawodnikom, którzy się tym sposobem pływania posługują.

Skoki do wody, nurkowanie, pływanie w postawie stojącej, urozmaicają to piękne a pożytezzne ćwiczenie, które rozwinęło się aż w grę piłką na wodzie.

Dla przykładu podaję kilka rekordów niemieckich w pływaniu

We wrześniu 1921 r. ustalił związek pływaków niemieckich następujące wyniki zawodów: *Na wodzie bieżącej pływanie prawidłowe* (na piersiach): 100 m.—1'10·8" (jest to rekord jeszcze z r 1913), 200 m.—2'55·4" (z r. 1921), 400 m.—6'15·4" (z 1921 ten sam, co 200 m.). *Na plecach*: 100 m.—1'17·2" z r. 1921, 200 m.—2'56·2" z r. 1921, 400 m.—6'32·4" z r. 1920. *Bokiem:* 100 m —1'14 6" z r. 1921, 200 m.—2'52·8" z r. 1912, 400 m.—6'4·4" z 1921 r. *Sposobem dowolnym:* 100 m.—1'4·2" z r. 1912, 200 m.—2'32·6" z 1921 r., 400 m.—5'38·4" z 1921, 1000 m.—15'20" z r. 1921, 1500 m — 23'10" z r. 1921.

W basenie piersią: 100 m.—1'16·8" z r. 1914, 200 m.—2'54·2" z r. 1914, 400 m.—6'24.4" z r 1920. *Na plecach:* 100 m.—1'17·2" z 1921, 200 m.—2'52·2" z r. 1914, 400 m.—6'06" z r. 1913. *Bokiem:* 100 m.—1'15·2" z 1920, 200 m.—2'47" z 1914. *Dowolnym sposobem:* 100 m.—1'05·8" z r. 1912, 200 m.—2'33" z 1910, 400 m.—3'37·8" z r. 1913 (wszystkie wykonał ten sam).

Dla porównania zaś służą wyniki *zawodów amerykańskich* z tem jednak zastrzeżeniem, że wyniki te nie są sprawdzone a wyglądają nieco na amerykańskie wyniki. Nadto niektóre z nich osiągnięto na przestrzeni 25 jardów, podczas gdy wyniki rekordów światowych osiągnięto na przestrzeni 50 m. (Jard=91.4 cm.). Miss Boyle przepłynęła 220 jar. (201 m) w 2'47·4", dotychczasowy czas był 2'53", zaś 200 jar. (182.8 m.) w 2'32 8". Norman Ross 400 m.— w 5'14·2" (pobił własny rekord o 2 s.), 300 m.—3'54·8", 400 jar.— 4'49·6", rekord poprzedni 4'56·2". Ross jest wielokrotnym mistrzem światowym w pływaniu. Drużyna żeńska w pływaniu rozstawnem 4×100 jar. 4'40". 500 jar. (457 m.) osiągnęła pływaczka nowojorska Riggin 5'53·6" a 600 jar. (548.8 m.) Alice Lord w 7'11·2". Te dwa ostatnie czasy uchodzą za wykonanie fantastyczne a miały być osiągnięte „kraulem“.

A. W.

Z życia dzielnic.

Dzielnica w Niemczech. W dniu 30 kwietnia 1922 r. odbył się w Herne Zjazd Delegatów Dzielnicowych, w obecności 31 delegatów, uprawnionych do głosowania, oraz kilku druhów gości i w obecności przedstawicieli „Narodowca“, „Wiarusa Polskiego“, Związku Kół Śpiewackich, Związku Młodzieży Polskiej i Narodowej Partji Robotniczej.

Po zagajeniu i przywitaniu delegatów, gości i przedstawicieli zwłaszcza zaś druhów z Berlina i Saksonji, przez prezesa dzielnicy druha Skorupkę, przeczytano pismo p. konsula Barciszewskiego z Essen, uniewinniające jego nieprzybycie oraz telegram dawniejszego prezesa dzielnicowego druha Noskowiaka z życzeniami pomyslnego przebiegu obrad. Ze sprawozdania Wydziału Dzielnicowego wynika, że jakkolwiek praca dzielnicy, okręgów jak i niektórych gniazd była prowadzona często z wielkiem poświęceniem się, to jednakowoż stwierdzić nam wypada, że sokolstwo polskie tutaj na wychodźctwie liczbowo jak i jakościowo bardzo się cofa. Podczas gdy zeszłego roku liczyła dzielnica jeszcze 6.688 członków, w tem ćwiczących 1,645, jest ich obecnie jeszcze tylko 4,551 a ćwiczących 1,300. Ubyło zatem około 2,200 członków, a liczba gniazd zmalała z 138 na 113. Stratę tę bardzo poważną przypisać należy warunkom jakie obecnie wychodźctwo tatejsze przebywa, Wieksza część naszego ludu, to kandydaci na wyjazd do kraju lub Francji i od takich nie można już się intensywniejszej pracy spodziewać. Dalszą przyczyną tego zjawiska są anormalne czasy, następstwa walk narodowościowych i hecy przeciwpolskiej, prowadzonej przez różne nam wrogie żywioły, które niemają nic do stracenia, a chcą tym sposobem zdusić ducha polskiego wśród przebywających tu jeszcze polaków. Zloty zeszłoroczne nie cieszyły się też licznym udziałem, ponieważ więcej bojaźliwi nie mieli odwagi tam pójść. Szerzono bowiem wszędzie prawie wieści, że zloty będa rozbijane i rozpędzane, do czego jednak nigdzie nie przyszło, może dla tego, że władze, starały się temu zapobiedz.

Pierwszy więc zlot Dzielnicy, urządzony w Neumuehl udał się dość dobrze, także i zloty okręgowe, urządzone przez wszystkie okręgi z osobna wypadły jeszcze nie najgorzej. W zlocie Warszawskim wzięło udział z naszej Dzielnicy 47 druhów. Tam wręczono Przewodnictwu Związkowemu sztandar gniazda Bochum-Riemke, celem darowania go jednemu najdalej na wschód wysuniętemu gniazdu, które w najbliższym czasie powstanie. (Sztandar ten dostał się do Łucka.)

Zebrań Wydziału Dzielnicowego odbyło się 14, zjazdów delegatów 2 oraz 1 uroczysty zjazd poświęcony rocznicy powstania listopadowego. Odbyło się po gniazdach razem 1188 zebrań plenarnych, posiedzeń wydzałów 277, stan kasy we wszystkich gniazdach razem wynosi okolo mk. 39,000, „Sokoła abonuje okolo 3050 druhów, przyborów gimnastycznych jest razem 98 drążków, 95 poręczy, 45 koni i 6 sztandarów. Do liczb tych dodać należy dane z dawniejszej Dzielnicy Berlińskiej, która jak wiadomo złączyła się razem

z tutejszą, a której liczba członków razem z najmłodszym okręgiem VIII (Saskim), który też definitywnie w skład Dzielnicy na zjeździe przyjęto, wynosi około 500 członków z 14 razem gniazdami. Podnieść należy jeszcze, że w ramach sokolstwa utworzono także oddział piłki nożnej, który w kilku okręgach bardzo się dobrze rozwija. Bliższych liczb niestety nie możemy podać ponieważ w kwestjonarjuszach co do tego nie pozostawiono osobnych rubryk.

Po sprawozdaniach nastąpiła krótka i rzeczowa dyskusja, po której na wniosek Komisji rewizyjnej udzielono Wydziałowi pokwitowania. Następnie składali życzenia imieniem „Wiarusa“ i Związku Młodzieży p. Jankowski, imieniem Narodowca p. redaktor Buksakowski, imieniem Związku Kół Śpiewackich p. Nawrocki, imieniem Narodowej Partji Robotników p. Biedka, który szczególnie podkreśla i chwali wzorowy ład, panujący podczas rozpraw i przebijającą w nich lojalność i przychylność do reszty naszych organizacji.

Przystapiono wreszcie do uzupełnienia wydziału dzielnicowego, podczas którego taktownie i umiejętnie przewodniczył 2 wiceprezes druh Małkowski. Prezesem obrano jednogłośnie druha Andrzeja Skorupkę, cieszącego się ogromnym mirem wśród sokolstwa, 1. Wiceprezesem dh. Bukowskiego, 1 radnym dh. Majorczyka, 1. zastępca naczelnika dh. Musielaka, skarbnikiem dh. Bojanowskiego. (Za „Sokołem na Obczyźnie“)

Dzielnica Krakowska. W dn 4 i 5 czerwca okręg II (Zagłębia Dąbrowskiego) urządził zlot okręgowy w Sosnowcu. W zlocie wzięły udział wszystkie gniazda okręgu w liczbie 11-tu, a mianowicie. Czeladź, Dąbrowa Górn., Gołonóg, Grodziec, Niwka, Piaski, Sielce, Sławków, Sosnowiec, Zagórze i Zawiercie, nadto kilka sąsiednich gniazd z Górnego Śląska. Gniazdo Jaworzno przysłało na zlot drużynę reprezentacyjną, kilka innych gniazd dzielnicy Krakowskiej — delegacje. Z władz sokolich przybyli: przedstawiciel przewodnictwa Związku, delegat przewodnictwa dzielnicy Górnośląskiej tudzież naczelnik dzielnicy Krakowskiej.

Ranek pierwszego dnia poświęcony był próbom i przygotowaniom do publicznych ćwiczeń, które miały miejsce tegoż dnia po południu. Burza i deszcz przeszkadzały próbom i sprawiły, że na ćwiczenia popołiednie stawiła się publiczność bardzo nielicznie. Ulewny deszcz podczas ćwiczeń zmusił znaczną część tej publiczności do odwrotu przed końcem pokazu. Sokoli jednak wytrwali na stanowisku i pomimo deszczu zapowiedziany program wykonali do końca.

Drugiego dnia rano, po wysłuchaniu polowej mszy św., sokolstwo w uroczystym pochodzie udało się przez miasto do pomnika Kościuszki, gdzie przemawiali: przedstawiciel przewodnictwa Związku oraz jeden z miejscowych druhów, poczem przedefilowało przed sztandarami i władzami sokolemi Po południu, już przy ładnej pogodzie, odbył się dalszy ciąg pokazu publicznego.

W ćwiczeniach publicznych, oprócz gniazd okręgowych, brały udział: drużyna z Jaworzna — piramidy i przechodzenie parka-

nu — oraz druhowie z gniazda Szopienice — ćwiczenia na poręczach i drążku i piramidy. Wszystko wykonane nader zręcznie wzbudziło wielkie zainteresowanie publiczności. Zainteresowanie również wzbudziły zawody młodzieży męskiej — biegi rozstawne, lina, przechodzenie przez beczki.

Podnieść należy nader staranną i umiejętną organizację zlotu, zarówno pod względem gospodarczym, jak technicznym.

Zlot, pomimo pewnych usterek ćwiczebnych, należy uważać za bardzo udatny. Pobudził on miejscowe sokolstwo do wytężonej pracy i wywołał wielkie zainteresowanie w miejscowej ludności. W zlocie brało udział około tysiąca druhów, druhen i młodzieży. Do ćwiczeń wolnych stawało około 80 druhów, tyleż druhen, 60 chłopców i przeszło 70 dziewcząt.

Em.

Dzielnica Mazowiecka. Pierwszy zlot sokolstwa dzielnicy Mazowieckiej w połączeniu z zawodami dzielnicowemi odbył się w dn. 4 i 5 czerwca w prastarem mieście Lublinie.

W zlocie brały udział wszystkie okręgi dzielnicy Mazowieckiej. Liczba druhów druhen i młodzieży, uczęstniczących w zlocie przenosiła 2500 osób. Zlot rozpoczął się mszą polową na boisku, podczas której poświęcone zostały sztandary gniazd Lublin i Łuck. To ostatnie gniazdo sztandar swój otrzymało, jak wiadomo, w darze od gniazda Bochum-Riemke w Westfalji. Po mszy szeregi sokole udały się w uroczystym pochodzie przez miasto pod pomnik Unji Lubelskiej, pomnik, ktory Moskale wstydząc się znieść zupełnie, starannie ogradzali i zadrzewiali, aby nie był widocznym i nie przypominał Polakom złotego wieku ich historji.

Po południu odbyły sie pokazy publiczne. na boisku, wieczorem zaś uroczysta Akademja w sali Rady miejskiej, podczas której wygłosili przemowy przedstawiciele władz samorządowych miejskich, delegaci Ministerjum Zdrowia, miejscowego zarządu wojskowego, obywatelstwa, władz administracyjnych i inni.

W drugim dniu zlotu miały miejsce w godzinach rannych zawody dzielnicowe, po południu zaś powtórny pokaz publiczny.

Jak wszędzie w b. Kongresówce, tak i w Lublinie zlot wywarł duże wrażenie na mieszkańcach, jako rzecz dotąd nie widziana. Wielu z nich nie wiedziało prawie, co to jest sokolstwo, jaką jest jego idea i jakiemi siłami ono rozporządza. To też na wielu twarzach czytać można było zdziwienie, a nawet zdumienie. Musimy jednak dołożyć jak największych starań, aby każdy następny zlot zarówno pod względem liczebnym, jak technicznym przewyższał poprzednie, gdyż tylko przez wykazywanie nieustannego wszechstronnego rozwoju zdobędziemy uznanie i sympatje ludności.

Zlot naogół wypadł zadawalająco. Pewne braki i usterki odnieść należy na karb niewyrobienia zlotowego u druhów dzielnicy Mazowieckiej, którzy zlotów dotąd urządzać nie mogli. Przy następnych zlotach usterki te, mamy nadzieję, będą coraz to mniejsze.

Zdarzenia bieżące.

Jubileusz Sokoła-Macierzy wypadł pod każdym względem dodatnio. Zanim podamy szczegółowe sprawozdanie w tem miejscu zaznaczyć należy, iż sokolstwo polskie licznym udziałem w uroczystości stwierdziło, iż drogą mu jest pamięć powstania macierzystego gniazda i że idąc obecnie ku szerokiemu rozwojowi programu swego, wiąże ściśle z teraźniejszością podstawowe ideje prowadzące nas przez pół wieku a sformułowane tak treściwie i jasno we Lwowie. Dnie uroczyste cechowała powaga. Nie było entuzjastycznego nastroju, więcej zadumy, może rozżewnienia; było widoczne, że nawet młodzież hamowała objawy wesela. Bardzo to zrozumiałe i zgodne z naszem usposobieniem.

Program ćwiczeń był bardzo udały. Zapewne były usterki, trochę dorywczości w przygotowaniu. Jednak na ogół był dobrze pomyślany i składnie wykonany. Boisko stworzyło prawdziwy obraz tego, co się u nas dzieje, co się robi w życiu codziennem I program ten zaskoczył niejednego uprzedzonego do sokoła, w którym „się uprawia gimnastykę przyrządową w zamkniętych salach". Z programu ćwiczeń publicznych widocznem się stało, iż idzie o wszechstronność, wszechstronność wykształcen a ciała i wszechstronność objęcia wieku ludzkiego; a następnie, że idzie o masę w pierwszej linji a jednostkom zostawia się jednak swobodę w doprowadzeniu upodobań, czy przyrodzonych uposażeń nawet do wyżyn doskonałości. To w programie ćwiczen było tak widoczne, że wielu przekonało o tem, iż w sokolstwie dojrzał program, który wysuwa je na pierwszy plan w dziedzinie wychowania cielesnego I to był najbardziej dodatni wynik dni jubileuszowych. Złożyło się nań całe sokolstwo polskie.

Z przeprowadzenia ćwiczeń widać, iż pracujemy, że się wreszcie odnaleźliśmy. Niech że te dni pamiątkowe staną się dniami naszego odrodzenia.

Kurs Związkowy w Żywcu zapowiada się wcale dobrze. Dążeniem Przewodnictwa Związku było zgromadzić na tym kursie kandydatów z całej Polski tak, aby przynajmniej po jednym na okręg przypadło. Jak z dotychczasowych zgłoszeń wynika zgłosiło 64 kandydatów, 31 okręgów. Rozpada się ta ilość na dzielnice w sposób następujący: Wielkopolska, kand. 7, z okręgów 5, Pomorze, kand. 7, z okręgów 5, Mazowsze kand. 22, z okręgów 5, Krakowska, kand. 17, z okręgów 5, Małopolska, kand. 11, z okręgów 11. Z tych danych widać, że myśl właściwa Przewodnictwa Związku stała się zrozumiałą i że ją wykonano. Naturalnie, że zmiany mogą być liczne i że będą. Jednak w ogólnym zarysie kurs można już uważać za udały. A jest to przedsięwzięcie wielkie. Sokolstwo zdobyło się na wielki wysiłek organizując kurs w tych rozmiarach, na wysiłek jednostek i wysiłek władz Jeżeli zatem dopisze jakość kandydatów, to po kursie powinien rozpocząć się duży ruch ćwiczebny i organizacyjny oparty już na jednolitej myśli i jednolitych metodach działania.

Olimpjada w 1924 roku odbędzie się już na pewne w Paryżu. Początkowo groziło jej niebezpieczeństwo, że trzeba ją będzie przenieść do Los ,Angelos w Ameryce, które jest wyznaczone na miejsce przyszłej olimpjady — po Paryżu. Bowiem parlament francuski nie był skłonny dać tych sum, jakich zażądał francuski komitet olimpijski. Jednak przyszły wiadomości, iż parlament uchwalił na ten cel 10 miljonów fr. (zamiast żądanych 15) i tym sposobem umożliwiono budowę stadjonu w Colombes w porozumieniu z tow. wyścigów konnych. Resztę już łatwo znajdzie komitet organizacyjny wśród bogatego społeczeństwa francuskiego.

Ponieważ warunki udziału w olimpjadzie obecnej są dla nas znacznie łatwiejsze jak w olimpjadach poprzednich, zostaje tylko do pokonania wysiłek jednostek mających warunki, wysiłek połączony z przygotowaniem się. Czasu dosyć, dwa lata, można wiele zrobić. Program będzie ogłoszony w przyszłym N-rze „Przeglądu".

Kronika sportowa.

Kobiety dążą i na polu atletycznem do równouprawnienia. Że im się należy pełne miejsce w wychowaniu cielesnem, przestało dawno być zagadnieniem spornem. Czy jednak mają iść aż do stawiania rekordów we wszystkich działach ćwiczeń cielesnych, to pytanie zaczyna już być sporne. „Przegląd" powinien się niem zająć. Dla porównania dajemy rekordy kobiet uznane przez międzynarodowy związek sportowy:

100 yardów (91 m. 44 cm.): Miss Lines (Anglja) w 11$^4/_5$ sek. (20 października r. b. w Colombo).

400 yardów (401 m. 16 cm.): Miss Francis King (Ameryka) w 1 m 6$^4/_5$ sek. (Waszyngton).

300 m.: Mlle Zuzanna Liebrard (Francja) w 46$^3/_5$ sek. (26 września r. b.).

400 m.: Mlle Breard (Francja) w 1 m. 20$^4/_5$ sek. 7 sierpnia r. b.

1000 m.: Mlle Breard (Francja) w 2 min. 20$^3/_5$ sek. 3 lipca r.b.

Skok w zwyż: Miss Matteln Wilson (Ameryka) 1 m. 44·7 cm. 16 maja r. b.

Skok w dal: panna Marja Kiessling (Niemcy) 5 m. 54 cm. 15 czerwca r. b.

Rzut kulą: Miss Frasser Jackling (Ameryka) 10 m. 41 cm.

Rzut dyskiem: Miss Nell Caroll (Ameryka) 26 m. 694 cm.

Rzut oszczepem: Miss Rhea Reidel (Ameryka) 29 m. 93 1 cm.

Turniej szermierczy miał miejsce w Krakowie w dniu 25 czerwca. Przeprowadzono zawody w walce na florety (stanęło 4) i na szable (stanęło 5). Udział zatem szermierzy nie duży. Mistrzostwo krakowskie zostało przy krakowianach — na florety utrzymał się p. Papée, na szable dr. Ader — jednak wybijał się na front w walce na obie bronie p. Vambera, lwowianin, który nadto wyróż-

niał się ogólnem wyrobieniem ciała (członek Sokoła-Macierzy, biorący udział w gimnastyce) — podczas gdy krakowianie razili jednostronnością, wykazując prawie zanik lewej strony. Szermierkę powinny wprowadzić u siebie wszystkie większe gniazda. Tylko tym sposobem odnajdą się poszczególne uzdolnienia.

Pisma i książki.

„Sport“, tygodnik pod redakcją prof. Rudolfa Wacka. Lwów, ul. Zimorowicza 6, w dużej kwarcie, z licznemi obrazkami. Zawiera artykuły treści wychowawczej jak gry i lekka atletyka jak i z życia tych zajęć rozrywkowych, które uprawiane stale według pewnych prawideł przekształcić się mogą z zajęć pożytecznych rozrywkowych w poważne zajęcie z dziedziny wychowania fizycznego np. myślistwo, rybołóstwo, turystyka i tp. Niepomija też ćwiczeń zwanych przez nas stosowanemi jak kolarstwo, szermierka, strzelanie, pływanie i inne. Pismo zaleca się jednak przedewszystkiem swym kierunkiem wychowawczym w przeciwstawieniu do innych pism podobnych, traktujących sport jako zajęcie artystyczne, dostępne dla wybranych a obojetnych na wszystkie zdarzenia jak i na samo zagadnienie wychowania cielesnego. Nic to dziwnego dla wszystkich starszych znających działalność dotychczasową redaktora prof. Wacka i atmosferę lwowską, w której hoduje się wszystko, co jest środkiem wykonawczym dla tak poważnego zagadnienia społecznego i narodowego jak wychowanie cielesne. We Lwowie nawet sport czysty jest poważniej traktowany, jak gdzieindziej, niemówiąc już o tem, że we Lwowie, jako w kolebce wszystkich gałęzi ćwiczeń cielesnych na ziemiach polskich, forma organizacyjna stoi najwyżej.

Ostatni Nr „Sportu“ (16) ma bardzo życzliwy artykuł o „złotych godach“ Sokoła-Macierzy, zakończony takim zwrotem: „Zanim wychowanie fizyczne prowadzone przez państwo wejdzie w prawidłowy tok — co stać się musi — widzę tylko Sokoła z jego aparatem i zasobami technicznemi, z jego siłami nauczycielskiemi przy uzupełnieniu się siłami fachowemi z klubów sportowych, jako najważniejszy czynnik w momencie tworzenia się naszego narodowego systemu wychowania fizycznego“. Jest to pogląd słuszny i jedyny, nie dlatego, że jest dla nas pochlebny, ale dlatego, że ujmuje całość zagadnienia i rowiązuje je ze znajomością stosunków w Polsce, bez zapomnień czy nieznajomości przeszłości.

Nasza praca dzisiejsza nie może się obejść dzisiaj, bez szerokiej wiadomości o tem, co się dzieje w świecie t. zw. sportowym i bez współpracy naszej kierowanej własnym programem. Jeżeli zatem nie mamy tych wiadomości ze źródeł własnych, to bierzmy je z najczyściejszych. Dlatego każdy okręg i każde większe nasze gniazdo winno mieć u siebie lwowski „Sport“. Zachęcamy do tego najgoręcej

„Dziesięć sportów dla młodzieży“, Kazimierz Laskowski, wydawn. Gebethnera i Wolfa. Jest to spora książeczką mająca na celu zachęcić do używania t. zw. „zdrowych“ sportów. przyczem przez sport rozumie autor zabawę na wolnem powietrzu bez pretensji sportowych we właściwem znaczeniu t. zn. bez ambicji rekordowych. Stosownie do tego założenia omawia jazdę konną, myślistwo, szermierkę (nazywa ją fechtunkiem), piłkę nożną, tennis, koło, pływanie, rybołóstwo, łyżwiarstwo i „sport pieszy“, pod którą to nazwą umieszcza krótkie uwagi o biegu i „chodach“. Książka zawiera w trzech czwartych częściach opis jazdy konnej, myślistwo, szermierkę na szable i piłkę nożną, opisując grę w piłkę dosyć szczegółowo. Z tego powodu może przynieść pewne korzyści i naszym bibljotekom.

Odpowiedzialny za Redakcję: Michał Terech. Redaguje Komitet.

Druk Instytutu Głuchoniem. i Ociemn. w Warszawie, pl. Trzech Krzyży 4-6.